

WYCHOWANIE FIZYCZNE I KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ, DBAŁOŚĆ O WYCHOWANIE ZDROWOTNE I TROSKA O TO, BY DZIECI POTRAFIŁY ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO SVOJE I INNYCH W PRZEDSZKOLU I EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ¹

Anna Jaworska

Magister wychowania fizycznego AWF w Warszawie. Wieloletni nauczyciel wychowania fizycznego, a w latach 1971-89 główny wizytator ds. wychowania fizycznego m.in. w MEN. Współpracownik WSSE, APS i Szkoły Wyższej TWP (prowadzenie warsztatów i ćwiczeń w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej) na kierunkach: wychowanie przedszkolne i edukacja wczesnoszkolna. Członek zespołu ekspertów do prac nad doskonaleniem nowej podstawy programowej.

Spis treści

Wstęp	1
1. Prawidłowości rozwoju fizycznego dzieci	2
2. Rozwój fizyczny i umysłowy – współzależność	4
3. Warunki organizacji zajęć wychowania fizycznego	5
4. Wychowanie zdrowotne i bezpieczeństwo	7
5. Współpraca z rodzicami	8

Wstęp

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego wprowadza szereg znaczących zmian we wszystkich obszarach i poziomach edukacji, w tym także w wychowaniu fizycznym. Za najważniejsze uznać należy sformułowanie treści nauczania w języku wymagań szczegółowych, określających, co uczeń ma wiedzieć, umieć, potrafić wykonać po ukończeniu kolejnego etapu edukacji. Oznacza to zastąpienie opisywania procesu edukacji przez zdefiniowanie jego efektów.

Tak jak i w innych dziedzinach, wzorzec edukacyjny wychowania fizycznego zapisany został w języku wymagań, określonych w siedmiu blokach tematycznych. Są to:

1. diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego,
2. trening zdrowotny,

¹ W tekście wykorzystano fragmenty publikacji: E. Gruszczyk-Kolczyńskiej, *Program dla sześciolatków. Szczegółowe treści wraz z komentarzami*; K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, YUKA, Warszawa 1999, *Wychowanie fizyczne w klasach I-III*, YUKA, Warszawa 1998.

3. sporty całego życia i wypoczynek,
4. bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista,
5. sport (dot. II, III i IV etapu edukacyjnego),
6. taniec (dot. II i III etapu edukacyjnego),
7. edukacja zdrowotna (dot. III i IV etapu edukacyjnego).

Część bloków tematycznych powtarza się w kolejnych etapach edukacyjnych, lecz nie powtarzają się te same wymagania. W każdym kolejnym etapie sformułowane są bardziej złożone wymagania edukacyjne, których osiągnięcie uzależnione jest od wcześniejszego spełnienia wymagań niższego etapu.

W podstawie programowej wychowania przedszkolnego określono jego cele. Jednym z nich jest „troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną; zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych”. Wiadomości i umiejętności, którymi powinny wykazać się dzieci pod koniec wychowania przedszkolnego sformułowano w sposób, który wraz z zaleceniami o warunkach i sposobach realizacji stwarza nauczycielowi pole do twórczego działania w zakresie rozwoju sprawności fizycznej dzieci. Dodatkową wskazówką, co powinni umieć absolwenci przedszkola są przewidywane osiągnięcia ucznia po klasie pierwszej szkoły podstawowej, niemożliwe do uzyskania bez wcześniejszego opanowania niezbędnych sprawności i umiejętności

Wymagania szczegółowe w zakresie wychowania fizycznego, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej na koniec klasy III szkoły podstawowej oraz treści nauczania dla ucznia kończącego klasę I określono konkretnie w blokach tematycznych. Są to pierwsze cztery bloki oraz edukacja zdrowotna, występująca także w innych obszarach edukacyjnych a także taniec, zapisany w wymaganiach z zakresu edukacji muzycznej.

Aby nauczyciel mógł dobrze i twórczo pracować, powinien znać podstawy programowe niższego i wyższego etapu by wiedzieć, z jakimi wiadomościami i umiejętnościami uczeń podejmie naukę w jego klasie oraz pamiętać, jakich efektów jego pracy oczekuje się na wyższym etapie kształcenia.

1. Prawidłowości rozwoju fizycznego dzieci

Duże znaczenie dla racjonalnego kierowania procesem wychowania fizycznego ma właściwa diagnoza rozwoju fizycznego i motorycznego. Na tej podstawie można prognozować możliwości rozwojowe dziecka. Im wcześniej zostanie dokonana, tym łatwiej i celniej można sterować procesem rozwoju.²

Jedną z cech charakterystycznych rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym i początkowym szkolnym jest szybkie wzrastanie i stałe zwiększanie ciężaru ciała. Napoleon Wolański opracował dokładne normy dotyczące wzrostu i wagi, oddzielnie dla dzie-

² J. Bielski, *Wychowanie fizyczne w kl. I-III*, Wydawnictwo ZG SZS, Warszawa 1998.

czynnik, oddzielnie dla chłopców.³ Kontrolując wzrost i wagę dzieci można się orientować, czy nie ma poważniejszych zakłóceń w tym zakresie rozwoju. Normy sporządzone przez Wolańskiego dotyczą połowy lat sześćdziesiątych. Obecnie dzieci są nieco wyższe, można jednak korzystać z tych norm, jeśli przyjmie się, że waga i wzrost dziecka są w normie także wówczas, gdy liczby są wyższe lub niższe w zakresie wzrostu o 5 cm a w zakresie wagi o 2 kg.⁴

Drugą, bardzo ważną cechą rozwoju jest motoryczność. Pod pojęciem motoryczności rozumie się całokształt ruchowych możliwości człowieka, zarówno w znaczeniu ilościowym jak i jakościowym. Motorycznością jest więc wszystko, co dotyczy poruszania się człowieka w przestrzeni na skutek zmian położenia ciała lub poszczególnych jego części. Niezliczone kombinacje ruchowe służą pracy, sportowi, lokomocji, twórczości artystycznej itp. Skuteczność każdego działania ruchowego zależy w dużej mierze od poziomu rozwoju cech motorycznych, do których zalicza się: szybkość, siłę, moc (skoczność), zwinność, zręczność, wytrzymałość oraz gibkość. Rozwój cech motorycznych i ich doskonalenie uzyskujemy przez działanie. Każdy okres rozwoju w ontogenezie, od niemowlęctwa do późnej starości, charakteryzuje się określonymi właściwościami w zakresie motoryki. Rozwój cech motorycznych stymulujemy przez odpowiedni dobór ćwiczeń fizycznych.

Rozwój fizyczny i motoryczny dzieci przebiega nierównomiernie, skokowo, w cyklach dwuletnich. W okresie przedszkolnym można wyodrębnić dwie grupy wiekowe, między którymi następuje owo przyspieszenie. Są to trzy- i czterolatki oraz pięcio- i sześciolatki.

Dzieci trzyletnie potrafią chodzić, biegać, wspinać się i pełzać. Obserwujemy u nich jednak brak koordynacji, krótkotrwałą koncentrację uwagi, powolne i niezręczne działania, wykonywanie niepotrzebnych ruchów dodatkowych oraz niemożność połączenia w całość dwóch różnych form ruchu, na przykład biegu i skoku, rzutu i chwytu.

U **dzieci czteroletnich** obserwujemy postęp w rozwoju cech motorycznych i sprawności fizycznej. Wydłuża się możliwość skupienia uwagi, zwiększa potrzeba ruchu, i chęć wspólnej zabawy. Poprawia się zdolność wykonywania chwytów, rzutów, podskoków, łatwych ćwiczeń równoważnych. W tej grupie wiekowej występuje między dziećmi duże zróżnicowanie w poziomie rozwoju cech motorycznych.

U **dzieci pięcioletnich** obserwujemy szybki rozwój cech motorycznych, takich jak siła, szybkość, zwinność, zręczność i wytrzymałość. Równocześnie kształtują się także cechy psychiczne jak pojętność, pamięć, odwaga, ambicja. Pojawiają się różnice w rozwoju motorycznym ze względu na płeć.

³ N. Wolański, *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, PWN, Warszawa 1983, s. 478.

Normy dla dzieci miejskich:

Trzylatki a) chłopcy – wzrost 97,7 cm, waga 15,7 kg b) dziewczynki – wzrost 95,2 cm, waga –14,7 kg
Czterolatki a) chłopcy – wzrost 103,8 cm, waga 17,8 kg b) dziewczynki – wzrost 102,1 cm, waga – 16,6 kg
Pięciolatki a) chłopcy – wzrost 110,6 cm, waga 20,2 kg b) dziewczynki – wzrost 108,6 cm, waga 18,5 kg
Sześciolatki a) chłopcy – wzrost 116,0 cm, waga 22,5 kg b) dziewczynki – wzrost 115,4 cm, waga 20,9 kg
Siedmiolatki a) chłopcy – wzrost 123,3 cm, waga 25,2 kg b) dziewczynki – wzrost 121,6 cm, waga 23,8 kg
Ośmiolatki a) chłopcy – wzrost 129,0 cm, waga 28,1 kg b) dziewczynki – wzrost 127,7 cm, waga 27,0 kg
Dziewięciolatki a) chłopcy – wzrost 134,0 cm, waga 30,8 kg b) dziewczynki – wzrost 133,3 cm, waga 33,0 kg

⁴ A. Kalinowski, *Ćwiczyć i bawić się z dzieckiem*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1989, s. 15.

W wieku sześciu lat następuje dalszy postęp rozwoju motorycznego: dzieci stają się silniejsze, zręczniejsze, zwinniejsze, wzrasta wytrzymałość. W ruchach obserwujemy płynność, swobodę i dynamikę. Pojawia się zjawisko przewidywania ruchowego.

Dzieci siedmio- i ośmioletnie opanowały już podstawowe formy ruchu, jednakże większość z nich nie jest należycie skoordynowana. W tym okresie dziecko doskonali je i uczy się tworzenia kombinacji: łączenia biegu ze skokiem, rzutem. Pojawia się naturalna ruchliwość, głód ruchu.

Dziewięcioletnie dzieci w rozwoju motorycznym wchodzą w okres „dziecka doskonałego”. W tym okresie obserwujemy największą łatwość w opanowaniu nowych, skomplikowanych ćwiczeń, zdolność do przyswajania całych przebiegów ruchowych.

Ocenę poszczególnych cech motorycznych przeprowadza się na podstawie naukowo opracowanych testów. Najczęściej wykorzystywane w praktyce szkolnej są: test sprawności motorycznej L. Denisiuka, test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego, indeks sprawności fizycznej K. Zuchory. Dla przedszkola są to: Wrocławski test sprawności fizycznej, sprawdziany rozwoju dziecka od urodzenia do szóstego roku życia E. Franusa i inne.

Wskazane jest dokonanie na początku roku szkolnego oceny rozwoju fizycznego i motorycznego dzieci. Jest to potrzebne do właściwego planowania zajęć, trafnego doboru ćwiczeń, dostrzeżenia dzieci z deficytami i udzielenie im pomocy przez indywidualizację zadań, a także do poinformowania rodziców o sytuacji dziecka względem grupy rówieśniczej.

Dla pięcioletków ocena ta będzie potrzebna także jako jeden z elementów oceny gotowości dziecka do podjęcia nauki szkolnej.

Test sprawności motorycznej należy powtórzyć pod koniec roku szkolnego aby ocenić własną pracę oraz postępy i osiągnięcia uczniów.

2. Rozwój fizyczny i umysłowy – współzależność

Edukacja zdrowotno-ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym ma na celu zapewnienie im harmonijnego rozwoju psychofizycznego, dostarczenie niezbędnych wiadomości i umiejętności służących zdrowiu i sprawności fizycznej, naukę współdziałania w zespole oraz przygotowanie do samodzielnego planowania własnej aktywności fizycznej.

Ale nie tylko. Już Seneka Młodszy doradzał ćwiczenia fizyczne dla zapewnienia dobrej kondycji ciała i umysłu. Obecnie ukazuje się wiele doniesień naukowych, wykazujących wpływ ćwiczeń fizycznych na rozwój i sprawność umysłu. Prof. John Ratey z Harvard Medical School twierdzi, że ćwiczenia fizyczne bardziej wpływają na mózg, niż na ciało. *Kiedy ćwiczymy, szczególnie jeśli ćwiczenia są skomplikowane i wymagające precyzji jak tenis, angażujemy też rejony mózgu związane z funkcjami poznawczymi.*⁵

⁵ J. Ratey, *Kulturystryka umysłowa*, „WPROST”, 28.09.2008.

Zgodnie z tą zasadą odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne, które możemy stosować w przedszkolu i nauczaniu początkowym mogą mieć duży wpływ m.in. na cieleśny mechanizm pisania, obejmujący utrzymanie równowagi i dobrej postawy w siedzeniu, chwyt pisarski, obustronną integrację (jedna ręka pisze, druga trzyma papier), planowanie ruchu, przekraczanie linii środkowej ciała oraz sprawność rąk i koordynację wzrokowo-ruchową, niezbędne do powodzenia w nauce pisania.⁶ Aby ten cel osiągnąć, w młodszych grupach wiele uwagi należy poświęcić ćwiczeniom z woreczkami z grochem (chwyty, rzuty, przekładanie, celowanie), nauce prawidłowego chwytu (kciuk przeciwstawnie do pozostałych palców) i podporu (cała dłoń oparta, palce skierowane do przodu), kształtowaniu zmysłu równowagi, chodzeniu po narysowanej linii, skakance, oraz swobodnym zabawom piłką (każde dziecko ma piłkę, toczy ją, popycha, przekłada, kopie, biega za nią). Ważne są też czworakowanie oraz zabawy z mocowaniem, wzmacniające ręce.

3. Warunki organizacji zajęć wychowania fizycznego

Każde przedszkole i szkoła mają obowiązek stworzenia warunków do prawidłowej realizacji zadań programowych, w tym wychowania fizycznego. Zgodnie z tą zasadą:

Przedszkole powinno posiadać:

1. Ogród i plac zabaw, ogrodzony i zamknięty. Dobrze, jeśli wokół ogrodzenia posadzony jest pas zieleni, izolujący ogród od ulicy. W ogrodzie powinien znajdować się duży trawnik, bez urządzeń, przeznaczony do bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych, swobodnego biegania, zabaw z piłkami. Ponadto w wyposażeniu ogrodu przewidzieć należy przyrządy, sprzęt i urządzenia takie jak: przepłotnie, wspinalnie, zjeżdżalnie, drabinki, chybotki, tunele (z opon lub rur), małe równoważnie, kosze do rzutów itp.
2. Salę do zajęć ruchowych – gimnastyczną lub dostosowaną zastępczą. W niezbędnym wyposażeniu sali powinny znaleźć się 2 ławeczki gimnastyczne, materace i drabinki przyściennie.

Szkoła powinna posiadać:

1. Boisko przyszkolne z urządzeniami sportowymi. Pożądane jest również boisko trawiaste dla klas młodszych.
2. Salę gimnastyczną wyposażoną w urządzenia i sprzęt sportowy.

Ponadto w przedszkolu i szkole niezbędne są przybory i pomoce a m.in: szarfy w czterech kolorach, woreczki z materiału (10x10 cm) z grochem, obręcze kolorowe różnych rozmiarów, skakanki, kółka ringo, piłki gumowe różnych rozmiarów (w szkole także piłki do mini gier), piłki lekarskie o masie 1 kg do ćwiczeń siłowych, chorągiewki w kilku kolorach na stojakach, długa linka (szczur), wrotki, deskorolki, małe bramki, instrumenty perkusyjne, komplet znaków drogowych i inne.

Wiek przedszkolny to okres intensywnego rozwoju organizmu dziecka a od rozwijania sprawności ruchowej zależy dalszy przebieg jego rozwoju fizycznego. Dlatego u dzieci w tym okresie oraz w pierwszych latach szkolnych obserwuje się:

⁶ V. F. Maass, *Uczenie się przez zmysły*, WSIP, Warszawa 2005.

- wielką potrzebę ruchu i nieraz mówi się o nadruchliwości a także o konieczności zaspokojenia *głodu ruchu* dziecka, (przyjmuje się, że do zaspokojenia potrzeb dziecka niezbędne jest zapewnienie mu około trzech godzin ruchu dziennie)
- korzystne zmiany w sprawności i koordynacji ruchowej (koniec przedszkola, pierwsze lata szkolne) i dlatego okres ten nazywa się złotym wiekiem motoryczności dziecka.

Z faktu tego wypływa cenna wskazówka dla nauczyciela – łatwość nauczania nawet bardzo skomplikowanych ćwiczeń (z czego korzystają tak zwane sporty wczesne, np. gimnastyka sportowa, artystyczna, akrobatyczna, łyżwiarstwo figurowe, pływanie itp.). Dysponując tą wiedzą możemy odważnie wprowadzać do zajęć wychowania fizycznego już pod koniec edukacji przedszkolnej, oprócz zabaw, zadania trudniejsze i elementy sportu.

Pierwszorzędne znaczenie dla uzyskania pożądanego efektu ma tu prawidłowy pokaz nauczanego ćwiczenia, bowiem dzieci odwzorowują cały przebieg ruchowy, uczą się go od razu.

Zajęcia wychowania fizycznego w przedszkolu prowadzimy codziennie.

Sprzyja temu zalecenie, by piątą część czasu pobytu w przedszkolu dzieci przebywały w ogrodzie. Należy starać się umożliwić każdej grupie kolejno dostęp do tej części ogrodu, w której można realizować gry i zabawy bieżne (ta sama uwaga dotyczy dostępu do sali gimnastycznej lub zastępczej, jeśli przedszkole taką posiada). Wskazane jest także wykorzystywanie w czasie zorganizowanych zajęć, prowadzonych przez nauczyciela takich urządzeń jak: przeplotnie, wspinalnie, zjeżdżalnie, huśtawki itp.

Treść zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu (wg systematyki K. Wlaźnik) stanowią:

1. zabawy ruchowe,
2. ćwiczenia gimnastyczne,
3. zabawy i ćwiczenia w terenie,
4. zabawy i ćwiczenia o charakterze sportowym: saneczkowanie, łyżwiarstwo, narciarstwo, pływanie, jazda na rowerze, na wrotkach, realizowane stosownie do lokalnych możliwości.

Zabawy ruchowe stanowią podstawową formę zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu.

Dzieli się one na:

1. zabawy orientacyjno-porządkowe,
2. zabawy z elementami równowagi,
3. zabawy z elementami czworakowania i pełzania,
4. zabawy bieżne,
5. zabawy z elementami rzutu, celowania i toczenia,
6. zabawy z elementami wstępowania i wspinania.

W nauczaniu początkowym stosujemy:

1. zabawy i gry ruchowe,
2. gimnastykę,
3. lekkoatletykę,
4. atletykę terenową (marsze, marszobiegi, biegi itp.),

5. mini gry sportowe i inne elementy sportów (łyżwiarstwo, narciarstwo, saneczkarstwo, rolki, deski itp.)
6. naukę pływania wszędzie tam, gdzie jest taka możliwość.

W klasach I-III należy prowadzić także krótkie (3 do 5 minut) ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne, przeciwdziałające negatywnym skutkom siedzenia w ławce.

Dla dzieci z dostrzeżonymi zaburzeniami rozwoju ruchowego należy, w miarę możliwości, organizować zajęcia korekcyjne na terenie przedszkola lub szkoły oraz indywidualizować zadania ruchowe w czasie zajęć wychowania fizycznego.

Najważniejszą przesłanką w pracy z małymi dziećmi jest przestrzeganie zdrowotności oraz zapewnienie bezpieczeństwa w czasie zajęć. W tym celu należy dokładnie sprawdzić i zabezpieczyć miejsce do ćwiczeń, urządzenia, przyrządy i przybory, szczególnie starannie po dłuższej przerwie (ferie, wakacje), właściwie zaplanować zajęcia, stosować pomoc i ochronę przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz przestrzegać porządku i dyscypliny podczas zajęć.

Należy zadbać, by do zajęć wychowania fizycznego dzieci przebierały się w stroje sportowe. W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień. Uwaga ta dotyczy przede wszystkim zajęć prowadzonych w sali gimnastycznej i w ogrodzie w okresie letnim. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso. Umożliwi to stosowanie ćwiczeń zapobiegających płaskostopiu. Do zajęć wychowania fizycznego prowadzonych zimą w ogrodzie lub w terenie pożądane były by ubrania niekrępujące ruchów, łatwe do zdejmowania i wkładania oraz odpowiednie obuwie, najlepiej sportowe.

W szkole strój sportowy dzieci mogą pozostawiać w szkole przez tydzień, jeśli są po temu warunki, lub przynosić z domu na każde zajęcia.

Po zakończeniu zajęć wychowania fizycznego konieczne jest umożliwienie dzieciom umycia się i ponowną zmianę ubioru.

4. Wychowanie zdrowotne i bezpieczeństwo

Treści kształcenia w zakresie edukacji zdrowotnej, zarówno w edukacji przedszkolnej, jak i wczesnoszkolnej zawarte są w wielu obszarach edukacyjnych, zwłaszcza w edukacji przyrodniczej i wychowaniu fizycznym. Na tych poziomach kształcenia nie ma wyodrębnionego czasu, który należy przeznaczyć na edukację zdrowotną, nie należy więc zmniejszać liczby godzin wychowania fizycznego po to, by jedną z nich przeznaczyć na edukację zdrowotną.

Wiadomości w tym zakresie kształcenia przekazujemy dzieciom przy różnych okazjach, począwszy od kształtowania nawyków higienicznych, dbałości o zdrowie i wiedzy o zdrowych zasadach odżywiania w przedszkolu, przez zwracanie uwagi na właściwą pozycję w czasie siedzenia w ławce, wskazywanie zagrożeń dla zdrowia płynących z za długiego siedzenia przy komputerze, wiadomości o częściach ciała i organach wewnętrznych ludzi i zwierząt, po dbałość o higienę osobistą i czystość odzieży, (łatwe do zaobserwowania na wychowaniu fizycznym) oraz ubieranie się stosownie do pór roku i pogody.

Ta sama uwaga dotyczy edukacji dla bezpieczeństwa. Treści z tego zakresu występują w wielu obszarach edukacyjnych już na poziomie przedszkola i są przekazywane, zwłaszcza w trakcie organizowania zajęć wychowania fizycznego, prac plastycznych, spacerów i wycieczek (bezpieczne poruszanie się po drogach), po bardziej skomplikowane wiadomości i umiejętności na koniec klasy trzeciej. Tu także nie prowadzimy osobnych lekcji, ale korzystamy z każdej okazji w trakcie prowadzenia różnorodnych zajęć w budynkach i w terenie, by uczyć dzieci na możliwe zagrożenia i uczyć dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.

5. Współpraca z rodzicami

Aby skutecznie wspierać rozwój psychofizyczny dzieci niezbędna jest stała współpraca z rodzicami. Nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę z wielkiego zapotrzebowania dzieci na ruch i często nie wiążą nadruchliwości dziecka w domu z brakiem okazji do „wyżycia się” ruchowego w ciągu dnia.

Potrzebne jest przybliżenie rodzicom reguł wychowania zdrowotnego i fizycznego dzieci, oraz uświadomienie potrzeby ruchu i niezbędnego czasu, który na to trzeba przeznaczyć. Porcja ruchu organizowana dziecku w przedszkolu oraz spacer do i z przedszkola nie wystarczają do zapewnienia prawidłowego rozwoju. Odradzajmy rodzicom przywożenie dzieci do przedszkola wózkiem lub samochodem, niech dzieci chodzą i biegają!

Należy zachęcać rodziców do organizowania wspólnych zabaw ruchowych z dziećmi, do planowania im aktywności ruchowych, np. na rowerze, wótkach, na basenie, do wyposażenia dziecka we własną piłkę i stworzenie okazji do posługiwania się nią itp.

Pomocna może okazać się wspólna analiza tygodniowego i dziennego planu zajęć dziecka, sprawdzenie, ile czasu bawi się ono i biega a ile czasu spędza siedząc, także przed ekranem telewizora lub komputerem.

Powinno się informować rodziców o zaobserwowanym poziomie rozwoju fizycznego dzieci na tle grupy rówieśniczej. Szczególną troską należy otoczyć dzieci niechętnie ruszające się, stroniące od zabaw, ze znacznie obniżonym poziomem rozwoju cech motorycznych i w razie potrzeby wspólnie planować działania zmierzające do uzyskania poprawy w tym względzie.

Ważne jest także uświadamianie rodzicom potrzeby hartowania dzieci przez przebywanie na powietrzu w każdej porze roku, zapewnienie odpowiedniego, przewiewnego i niekrępującego ubrania i stosownego obuwia.